

Бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

16 июня 2022 г., протокол УС №6

Самооборона

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Теории физической культуры		
Учебный план	b490303-РИТ-22-4.plx 49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 7	
аудиторные занятия	20		
самостоятельная работа	52		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	УП	РП		
Неделя	11 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лабораторные	20	20	20	20
Итого ауд.	20	20	20	20
Контактная работа	20	20	20	20
Сам. работа	52	52	52	52
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

преподаватель Кузнецов Алексей Сергеевич

Рабочая программа дисциплины

Самооборона

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теории физической культуры

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Целью изучения дисциплины «Самооборона» является формирование компетенций, позволяющих:
1.2	- осуществлять процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
1.3	- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся;
1.4	- организовывать и проводить массовые досуговые мероприятия;
1.5	- осуществлять деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма;
1.6	- разрабатывать программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.05
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Биомеханика двигательной деятельности
2.1.2	Гимнастика с методикой преподавания
2.1.3	Безопасность жизнедеятельности
2.1.4	Подвижные игры с методикой преподавания
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Поисково-спасательная деятельность

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-2.2: Организует и проводит массовые досуговые мероприятия

ПК-3.1: Осуществляет деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма

ПК-3.2: Разрабатывает программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы

ПК-1.1: Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся

ПК-1.2: Формирует навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.1.2	- навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся;
3.1.3	- массовые досуговые мероприятия;
3.1.4	- деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма;
3.1.5	- программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы.
3.2	Уметь:
3.2.1	- осуществлять процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.2.2	- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся;
3.2.3	- организовать и проводить массовые досуговые мероприятия;
3.2.4	- осуществлять деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма;
3.2.5	- разрабатывать программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы.

3.3	Владеть:
3.3.1	- процессом спортивной тренировки, контролем его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.3.2	- процессом формирования навыков соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся;
3.3.3	- навыками организации и проведения массовые досуговые мероприятия;
3.3.4	- навыками деятельности, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма;
3.3.5	- навыками разработки программно-методического обеспечения и реализации дополнительной общеобразовательной программы.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1.					
1.1	Характеристика и содержание дисциплины «Самооборона». /Лаб/	7	2	ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
1.2	Характеристика и содержание дисциплины «Самооборона». /Ср/	7	8	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.4Л3.1 Э1	
1.3	Методика специальной технической и тактической подготовки. /Лаб/	7	2	ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.4Л2.1Л3.1 Э2	
1.4	Методика специальной технической и тактической подготовки. /Ср/	7	6	ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2	
1.5	Обучение технике выполнения базовых упражнений по самообороне. /Лаб/	7	4	ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.2Л2.2Л3.1 Э3	
1.6	Обучение технике выполнения базовых упражнений по самообороне. /Ср/	7	6	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.7	Обучение технике выполнения упражнений изолирующего характера по самообороне. /Лаб/	7	2	ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.4Л2.2Л3.1 Э1	
1.8	Обучение технике выполнения упражнений изолирующего характера по самообороне. /Ср/	7	4	ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.2Л2.2Л3.1 Э3	
1.9	Обучение технике выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости. /Лаб/	7	2	ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.4Л2.1Л3.1 Э2	
1.10	Обучение технике выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости. /Ср/	7	6	ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.3Л2.1Л3.1 Э1	
1.11	Организация тренировочной деятельности /Лаб/	7	4	ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1	
1.12	Организация тренировочной деятельности /Ср/	7	6	ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.3Л2.2Л3.1 Э2	
1.13	Организация соревновательной деятельности /Лаб/	7	2	ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.4Л2.1Л3.1 Э1	
1.14	Организация соревновательной деятельности /Ср/	7	8	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.2	Л1.3Л2.2Л3.1 Э1	
1.15	Планирование и организация процесса тренировки с учетом индивидуальных особенностей и целевых установок занимающегося /Лаб/	7	2	ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.1Л2.2Л3.1 Э3	

1.16	Планирование и организация процесса тренировки с учетом индивидуальных особенностей и целевых установок занимающегося /Ср/	7	8	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.2	Л1.3Л2.2Л3.1 Э3	
1.17	/Контр.раб./	7	0	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.2		Контрольная работа
1.18	/Зачёт/	7	0	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.2		Зачет

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом

5.3. Фонд оценочных средств

Представлено отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1		Самооборона. Приемы реальной уличной драки	Москва: РИПОЛ классик, 2007, Электронный ресурс	1
Л1.2	Зиамбетов В.Ю.	Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения: учебное пособие	Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015, Электронный ресурс	1
Л1.3	Зиамбетов В. Ю.	Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения: Конспект лекций	Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015, Электронный ресурс	1
Л1.4	Вольский В. В.	Самооборона как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов: Учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2018, Электронный ресурс	1

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
--	---------------------	----------	-------------------	----------

Л2.1	Гарник В. С.	Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов: Учебное пособие	Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012, Электронный ресурс	1
Л2.2	Блеер А. Н., Тышлер Д. А., Мовшович А. Д.	Самооборона подручными средствами	Москва: Человек, Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2006, Электронный ресурс	1

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Обухов С. М.	Планирование тренировочного процесса: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016	34

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Каталог образовательных Интернет-ресурсов федерального портала Российское Образование (физическая культура и спорт) http://www.edu.ru Специализированный портал «Здоровье и образование» http://www.valeo.edu.ru			
Э2	Виртуальная библиотека http://www.vlibrary.ru Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов http://window.edu.ru/window/library Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://www.zdobr.ru/			
Э3	Научный портал «теория. ру» http://www.teoriya.ru Библиотека международной спортивной информации http://mbsi.mosssport.ru Российская национальная библиотека http://www.nlr.ru			

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционная система Microsoft Windows, Пакет прикладных программ Microsoft Office			
---------	--	--	--	--

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	СПС «Консультант Плюс» - www.consultant.ru/			
6.3.2.2	СПС			
6.3.2.3	«Гарант» - www.garant.ru/			

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Татами, лапы, макивары, набивные мячи, резина, накладки на руки, шлема, скакалки, кимано и пояса, капы, жилеты на грудь, утяжелители, гантели 0.5 и 1 кг., мультимедийное оборудование для показа презентаций.			
-----	--	--	--	--